

【 】	
氏名	西 田 裕 子
授与した学位	博 士
専攻分野の名称	医 学
学位授与番号	博甲第 号
学位授与の日付	平成16年3月25日
学位授与の要件	医学研究科社会医学系公衆衛生学専攻 (学位規則第4条第1項該当)
学位論文題目	Psychological Determinants of Physical Activity in Japanese Female Employees (働く女性の身体活動ステージを決定する心理的要因の検討)
論文審査委員	教授 川上 憲人 教授 黒田 重利 教授 平松 祐司

学 位 論 文 内 容 の 要 旨

本研究の目的は、働く女性の身体活動・運動行動獲得における有効な支援策を考案することであり、Transtheoretical Model (TTM) に基づいて身体活動・運動ステージに関する心理的要因の検討を行った。対象は5つの事業所の健診受診者女性323名のうち、すべての質問項目に回答した女性201名(62.2%)である。調査は現在の身体活動・運動状況及び運動に対する自己効力と知覚された利得・バリア尺度を含む自記式質問紙を用いて行った。その結果、定期的な身体活動・運動を行っているものは10%であり、中等度の身体活動を行っていた。身体活動ステージを決定する心理的要因は自己効力、ダイエット利得、身体的バリア、時間的バリアであった。今回得られた結果より、働く女性の身体活動・運動に関する健康教育には、自己効力を高めるような支援を行い、日常生活の中で手軽にできる中等度の身体活動を増やすような具体的アドバイスを行うことが重要であることが示唆された。

論 文 審 査 結 果 の 要 旨

本研究は、勤労女性において、個人の心理学的な要因（セルフエフィカシー、運動のメリットや実施する上での障害に関する認知）と身体活動の行動ステージとの関係を、調査票を用いて横断的に検討し、無関心期および関心期の者において特徴的な所見を得たものである。本研究は、勤労女性の身体活動の指導方法の確立に寄与する価値ある業績である。

よって、本研究者は博士（医学）の学位を得る資格があると認める。